



**UPAYA MENGATASI KECEMASAN MENGHADAPI ULANGAN AKHIR
SEMESTER (UAS) MELALUI KONSELING BEHAVIORISTIK
DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS PADA
SISWA KELAS VIII SMP N 1 TLOGOWUNGU**

**SUNARTO
NIM. 201131100**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2016**



**UPAYA MENGATASI KECEMASAN MENGHADAPI ULANGAN AKHIR
SEMESTER (UAS) MELALUI KONSELING BEHAVIORISTIK
DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS PADA
SISWA KELAS VIII SMP N 1 TLOGOWUNGU**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Strata S1**

OLEH

**SUNARTO
NIM.201131100**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2016

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Kesempatan untuk sukses di setiap kondisi selalu dapat diukur oleh seberapa besar kepercayaan anda pada diri sendiri (Robert Collien)



LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsidengan judul:“Upaya Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ulangan Akhir Semester (UAS) Melalui Konseling Behavioristik Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis”. Oleh Sunarto (NIM. 201131100). Program Studi Bimbingan dan Konseling telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk di ujikan.

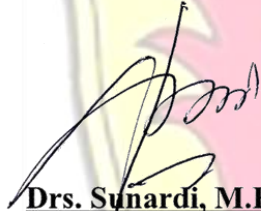
Kudus, Agustus 2016

Pembimbing I



Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd.Kons
NIP. 19560619 198503 1 002

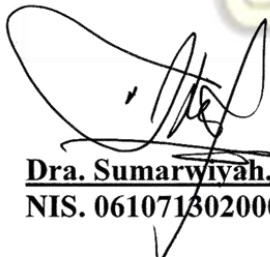
Pembimbing II



Drs. Sunardi, M.Pd.
NIP 19521105 198303 1 004

Mengetahui,

Ka. Progd Bimbingan dan Konseling




Dra. Sumarwiyah, M. Pd., Kons.
NIS. 0610713020001008

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Sunarto (NIM. 2011-31-100) ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, Agustus 2016
Tim Penguji


Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd.Kons
NIP. 19560619 198503 1 002

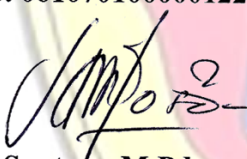
Ketua


Drs. Sunardi, M.Pd
NIP 19521105 198303 1 004

Anggota


Indah lestari, M.Pd.Kons
NIS. 0610701000001229

Anggota


Dr. Santoso, M.Pd.
NIS. 0610701000001238

Anggota

Mengetahui
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan


Dr. Slamet Utomo, M.Pd.
NIP. 19621219 198703 1 015



PRAKATA

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi yang berjudul “Upaya Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ulangan Akhir Semester (UAS) Melalui Konseling Behavioristik Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis” dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak lepas karena bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak/Ibu :

1. Dr. Slamet Utomo, M. Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus, yang telah memberikan ijin penelitian.
2. Dra. Sumarwiyah, M. Pd, Kons., Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus, yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd.Kons, Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan inspirasi dan bimbingan dari awal hingga akhir penulisan skripsi ini.
4. Drs. Sunardi, M.Pd, Dosen Pembimbing II yang telah sabar dalam memberikan bimbingan dan motivasi mulai dari awal hingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
5. Kepala SMP N 1 Tlogowungu yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah yang beliau pimpin.

6. Guru BK SMP N 1 Tlogowungu yang telah membantu penulis dalam melaksanakan penelitian.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Allah SWT. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan kita semua. Amin.



ABSTRACT

Sunarto. 2016. *Fighting Anxiety Facing Final Replay (UAS) Through Counseling Behavioristik With Systematic desensitization techniques*. Guidance and Counseling, the Faculty of Education University of Muria Kudus. Supervisor: (i) Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd.Kons, (ii) Drs. Sunardi, M.Pd.

Keywords: Systematic desensitization .Anxiety Confronting Deuteronomy Final (UAS). Counseling Behavioristik

Student anxiety in the face of the lesson can be defined as the emotional state of students who are not nice, which is characterized by anxiety, uneasiness, worry, fear is not fundamentally that there will be things that are not desirable when students have lessons. behavioral counseling is a counseling process (aid) given by the counselor to the client by using behavioral approaches (behavioral), in terms of problem-solving faced and in determining the direction of life to be achieved by the client.

This research aims to 1. Finding the factors that cause anxiety to face Replay End of Semester (UAS) Students of Class VIII SMP N 1 Tlogowungu in the academic year 2015/2016. 2. Overcoming Anxiety Facing Final Replay (UAS) Through Counseling Behavioristik with Systematic desensitization techniques Students of Class VIII SMP N 1 Tlogowungu in the academic year 2015/2016.

In this study the authors used a qualitative approach. In this study, researchers used a descriptive study. The subjects used in this study was Grade VIII SMP N 1 Tlogowungu in the academic year 2015/2016. The study design used is a case study. The procedure of this case study include: Case Identification, Analysis, Diagnosis, Prognosis, Treatment (Implementation Counseling Behavioristik).

Through Behavior Counseling approach using systematic desensitization technique greatly assist researchers to alleviate the problems experienced counselee counsees thus problems that previously had the wrong behavior is the anxiety faced replications end of the semester (UAS).

Based on the results of the discussion and conclusions, the researchers propose advice to several parties who are described as follows: The principal should meet periodically with homeroom teachers and subject teachers to discuss problems facing repeat overcome anxiety end of the semester (UAS) students in school. Researchers schools should follow up on what has been done by researchers programmed with better and can apply Counseling Behavioristik with systematic desensitization techniques to overcome anxiety face a repeat of the end of term (UAS). Students should be able to realize the duties and obligations as a student to study hard.

ABSTRAK

Sunarto. 2016.*Upaya Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ulangan Akhir Semester (UAS) Melalui Konseling Behavioristik Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis*. Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Dosen Pembimbing: (i) Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd.Kons, (ii) Drs. Sunardi, M.Pd.

Kata kunci: Desensitisasi Sistematis. Kecemasan Menghadapi Ulangan Akhir Semester (UAS). Konseling Behavioristik

Kecemasan siswa dalam menghadapi pelajaran dapat diartikan sebagai keadaan emosi siswa yang tidak menyenangkan, yang dicirikan dengan kegelisahan, ketidakenakan, kekhawatiran, ketakutan yang tidak mendasar bahwa akan terjadi hal-hal yang tidak diinginkan ketika siswa menghadapi pelajaran. konseling behaviorial adalah sebuah proses konseling (bantuan) yang diberikan oleh konselor kepada klien dengan menggunakan pendekatan-pendekatan tingkah laku (behavioral), dalam hal pemecahan masalah-masalah yang dihadapi serta dalam penentuan arah kehidupan yang ingin dicapai oleh diri klien.

Penelitian ini bertujuan untuk 1. Menemukan faktor-faktor penyebab kecemasan menghadapi Ulangan Akhir Semester (UAS) Pada Siswa Kelas VIII SMP N 1 Tlogowungu Tahun Pelajaran 2015/2016. 2. Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ulangan Akhir Semester (UAS) Melalui Konseling Behavioristik dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Pada Siswa Kelas VIII SMP N 1 Tlogowungu Tahun Pelajaran 2015/2016.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kualitatif. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas VIII SMP N 1 Tlogowungu Tahun Pelajaran 2015/2016. Rancangan penelitian yang dipergunakan adalah Studi kasus. Prosedur penelitian studi kasus ini meliputi: Identifikasi Kasus, Analisis, Diagnosis, Prognosis, Treatment (Penerapan Konseling Behavioristik).

Melalui pendekatan Konseling Behavior dengan menggunakan Teknik desensitisasi sistematis sangat membantu peneliti untuk mengentaskan permasalahan yang dialami konseli dengan demikian permasalahan konseli yang sebelumnya memiliki perilaku yang salah yaitu kecemasan menghadapi ulangan akhir semester (UAS).

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan, maka peneliti mengajukan saran kepada beberapa pihak yang diuraikan sebagai berikut: Kepala sekolah perlu mengadakan pertemuan secara periodik dengan guru wali kelas dan guru mata pelajaran untuk membahas permasalahan mengatasi kecemasan menghadapi ulangan akhir semester (UAS) siswa di sekolah. Peneliti sekolah sebaiknya menindaklanjuti apa yang sudah dilakukan oleh peneliti secara terprogram dengan lebih baik dan bisa menerapkan Konseling Behavioristik dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengatasi kecemasan menghadapi ulangan akhir semester (UAS). Hendaknya siswa mampu menyadari akan tugas dan kewajibannya sebagai seorang pelajar untuk giat belajar.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN LOGO.....	ii
HALAMAN JUDUL	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Fokus Penelitian.....	6
1.3 Rumusan Masalah.....	7
1.4 Tujuan Penelitian	8
1.5 Manfaat Penelitian	8
1.6 Ruang Lingkup.....	9
 BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS TINDAKAN	 10
2.1 Kajian Teori	10
2.1.1 Konseling Behavioral	10
2.1.1.1. Pengertian Konseling Behavioral	10
2.1.1.2. Ciri–Ciri Konseling Behavioristik.....	12
2.1.1.3. Tujuan Konseling Behavioristik.....	14
2.1.1.4. Sifat–Sifat dan Asumsi Konseling Behavioristik	15

2.1.1.5. Teknik dan Prosedur Konseling Behavioristik.....	16
2.1.1.6. Desensitisasi Sistematis	18
2.1.1.7. Prosedur Pengkondisian Desensitisasi Sistematis.....	18
2.1.2 Kecemasan Siswa	20
2.1.2.1. Pengertian Kecemasan Siswa	20
2.1.2.2. Gejala Kecemasan Siswa.....	22
2.1.2.3. Faktor–Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Siswa	23
2.1.2.4. Akibat Kecemasan Siswa	26
2.1.2.5. Usaha Mencegah dan Mengatasi Kecemasan Siswa	27
2.2 Kajian Penelitian Relevan.....	28
2.3 Kerangka Pikiran	31
BAB III METODE PENELITIAN	33
3.1 Rancangan Penelitian.....	33
3.2 Data dan Sumber Data	36
3.3 Pengumpulan Data	37
3.4 Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	47
4.1 Deskripsi Kasus MYR (Konseli I)	48
4.2 Deskripsi Kasus SR (Konseli II)	64
4.3 Deskripsi Kasus SW (Konseli III).....	80
BAB V PEMBAHASAN	97
5.1 Hasil Konseling dengan Konseli I (MYR).....	96
5.2 Hasil Konseling dengan Konseli II (SR).....	98

5.3 Hasil Konseling dengan Konseli III (SW)	100
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	102
6.1 Simpulan	102
6.2 Saran.....	104
DAFTAR PUSTAKA	107
LAMPIRAN.....	110



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.3 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Konseli Sebelum Konseling (MYR) ..	135
3.4 Hasil Observasi Peneliti Kepada Konseli Saat Proses Konseling.....	136
3.5 Hasil Observasi Peneliti Kepada Konseli Saat Proses Konseling.....	138
3.6 Hasil Observasi Peneliti Kepada Konseli Saat Proses Konseling.....	140
3.7 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Konseli Sesudah Konseling (MYR) ...	142
3.8 Hasil Observasi Peneliti Kepada Konseli Sebelum Konseling (SR)	143
3.9 Hasil Observasi Peneliti Kepada Konseli Saat Proses Konseling	144
3.10 Hasil Observasi Peneliti Kepada Konseli Saat Proses Konseling.....	146
3.11 Hasil Observasi Peneliti Kepada Konseli Saat Proses Konseling.....	148
3.12 Hasil Observasi Peneliti Kepada Konseli Sesudah Konseling (SR)	150
3.8 Hasil Observasi Peneliti Kepada Konseli Sebelum Konseling (SW)	151
3.9 Hasil Observasi Peneliti Kepada Konseli Saat Proses Konseling	152
3.10 Hasil Observasi Peneliti Kepada Konseli Saat Proses Konseling.....	154
3.11 Hasil Observasi Peneliti Kepada Konseli Saat Proses Konseling.....	156
3.12 Hasil Observasi Peneliti Kepada Konseli Sesudah Konseling (SW)	158

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Skema Kerangka Berpikir.....	32



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Proses Wawancara Guru BK (SH).....	110
2. Proses Wawancara Wali Kelas VIII F	113
3. Proses Wawancara Teman Dekat Konseli (FA).....	115
4. Proses Wawancara Konseli I (MYR).....	117
5. Proses Wawancara Wali Kelas VIII F	119
6. Proses Wawancara Teman Dekat Konseli (DA).....	121
7. Proses Wawancara Konseli II (SR).....	123
8. Proses Wawancara Wali Kelas VIII F	125
9. Proses Wawancara Teman Dekat Konseli (S)	127
10. Proses Wawancara Konseli III (SW)	129
11. Proses Wawancara Guru BK (SH) Setelah Proses Konseling	131
12. Proses Wawancara Wali Kelas VIII F Setelah Proses Konseling.....	133
13. Data Studi Kasus MYR.....	159
14. Satuan Layanan Konseling Individu (Kasus MYR, Pertemuan 1)	161
15. Persiapan Konseling MYR.....	163
16. Pelaksanaan Konseling MYR(Pertemuan 1).....	165
17. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi, Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Konseling Individu MYR (Pertemuan Ke 1)	178
18. Satuan Layanan Konseling Individu MYR (Pertemuan Ke 2)	180
19. Pelaksanaan Konseling MYR Pertemuan 2	182

20. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi, Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Konseling Individu MYR (Pertemuan ke 2)	189
21. Satuan Layanan Konseling Individu MYR (Pertemuan ke 3)	191
22. Pelaksanaan Konseling MYR Pertemuan 3	193
23. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi, Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Konseling Individu MYR (Pertemuan ke 3)	198
24. Data Studi Kasus SR	201
25. Persiapan Konseling Konseli (SR).....	203
26. Satuan Layanan Konseling Individu SR (Pertemuan ke 1).....	206
27. Pelaksanaan Konseling SR (Pertemuan 1).....	208
28. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi, Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Konseling Individu SR (Pertemuan ke 1).....	219
29. Satuan Layanan Konseling Individu SR (Pertemuan ke 2).....	222
30. Pelaksanaan Konseling Individu SR (Pertemuan 2)	224
31. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Konseling Individu SR (Pertemuan ke 2).....	231
32. Satuan Layanan Konseling Individu SR (Pertemuan ke 3).....	234
33. Pelaksanaan Konseling SR (Pertemuan 3).....	236
34. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Konseling Individu SR (Pertemuan Ke 3).....	241
35. Data Studi Kasus SW	244
36. Persiapan Konseling Konseli (SW).....	246
37. Satuan Layanan Konseling Individu SW (Pertemuan ke 1).....	249
38. Pelaksanaan Konseling SW(Pertemuan 1).....	251
39. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Konseling Individu SW (Pertemuan Ke 3).....	262

40. Satuan Layanan Konseling Individu SW (Pertemuan ke 2).....	265
41. Pelaksanaan Konseling SW(Pertemuan 2).....	267
42. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Konseling Individu SW (Pertemuan Ke 2).....	274
43. Satuan Layanan Konseling Individu SW (Pertemuan ke 3).....	277
44. Pelaksanaan Konseling SW (Pertemuan 3).....	279
45. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Konseling Individu SW (Pertemuan Ke 3).....	284
46. Surat Pernyataan Keaslian Skripsi	287
47. Surat Keterangan Selesai Bimbingan.....	288
48. Surat Permohonan Ujian Skripsi.....	289
49. Surat Permohonan Ijin Penelitian Dari FKIP	290
50. Surat Keterangan Penelitian Dari SMP N 1 Tlogowungu	291
51. Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing I	292
52. Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing II.....	296
53. Dokumentasi Foto Penelitian	298
54. Daftar Riwayat Hidup	301